

AKTIVITETSBINGO

I dag kan du spille aktivitetsbingo. Du finder bingoplader på dansk og engelsk vedhæftet. Under pladerne står en aktivitetsbeskrivelse.

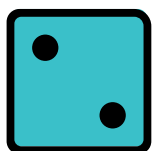
Weekendaktiviteten Aktivitetsbingo er leveret af Dansk Firmaidræt, som har indgået en partnerskabsaftale med SDU Bevæger Sig.

God weekend!



AKTIVITETSBJINGO

Dyrk sammenholdet og få smil på læben. Vind og få håneretten.



 SPRÆLLEMAND	 LUNGES	 ENGLEHOP	 FEJESVING	 SORTEPER	 HOP FRA SIDE TIL SIDE
 ARMSVING FORLÆNS EN ARM SKIFTEVIS	 HOP FREM OG TILBAGE	 ARMSVING BAGLÆNS TO ARME	 HØJE KNÆLØFT	 LØB I CIRKLER	 SPRINT PÅ STEDET
 JUMP SQUAT	 GOLFSLAG I LUFTEN	 RØR TÆRNE	 SQUAT	 VRID FRA SIDE TIL SIDE (ROTÉR OVERKROPPEN)	 KLAP OVER HOVEDET
 HOP PÅ ET BEN	 ARMSVING BAGLÆNS EN ARM SKIFTEVIS	 SKIHOP	 SIDEBØJNINGER	 ALBUE TIL KNÆ	 LYKKEPER
 NAKKERUL	 ARMSVING FORLÆNS MED BEGGE ARME	 SPARK BAG I	 FRØHOP	 GADEDRENGELØB PÅ STEDET	 KLAP UNDER BEN
 SPARK OG SLÅ	 TWIST HOP	 LUKKEDE ØJNE PÅ ET BEN	 ARMSVING HVER SIN VEJ	 HOP PÅ TO BEN	 GÅ PÅ STEDET

Sådan gør I:

- Alle mod alle.
- Slå med to forskelligfarvede terninger – alle starter samtidig.
- Gør klar til at udføre den øvelse, øjnene på terningerne svarer til – du skal ligeledes udføre øvelsen/aktiviteten i det antal sekunder eller så mange gange, som terningerne viser.
- Eksempel 1: Blå terning (5), sort terning (3) – du skal så 'SPARK BAG I' otte gange.
- Eksempel 2: Blå terning (6), sort terning (6) – du skal så 'GÅ PÅ STEDET' i 12 sekunder.
- Efter udførelse, så marker feltet på pladen.
- Den, som først får en vandret række på pladen, vinder.

SORTEPER:

Sid på hug med hænderne over hovedet i 25 sekunder.

LYKKEPER:

Udvælg en modstander, der skal stå i den dybe squat i 25 sekunder.

